

WPKŁEŃŁO

do Mazowieckiego Centrum Polityki Społecznej



RPW/11105/2026 N
Data: 2026-05-13

ZŁOŻONO
2026 -05- 13

L.dz. UPROSZCZONA OFERTA REALIZACJI ZADANIA PUBLICZNEGO

Liczba załączników.....Podpis.....

POUCZENIE co do sposobu wypełniania oferty:

Ofertę należy wypełnić wyłącznie w białych pustych polach, zgodnie z instrukcjami umieszczonymi przy poszczególnych polach oraz w przypisach.

Zaznaczenie gwiazdka, np.: „pobieranie*/niepobieranie” oznacza, że należy skreślić niewłaściwą odpowiedź, pozostawiając prawidłową. Przykład: „pobieranie*/niepobieranie”.

I. Podstawowe informacje o złożonej ofercie

1. Organ administracji publicznej, do którego adresowana jest oferta	Zarząd Województwa Mazowieckiego
2. Rodzaj zadania publicznego ¹⁾	Przeciwdziałanie uzależnieniom i patologiom społecznym

II. Dane oferenta(-tów)

1. Nazwa oferenta(-tów), forma prawna, numer w Krajowym Rejestrze Sądowym lub innej ewidencji, adres siedziby, strona www, adres do korespondencji, adres e-mail, numer telefonu	
Nazwa: Koło Gospodyń Wiejskich Nowe Iganiarki w Nowych Iganiach , Forma prawna: Koło Gospodyń Wiejskich , Krajowy Rejestr Kół Gospodyń Wiejskich: 1426080020 , Kod pocztowy: 08-103 , Poczta: Nowe Iganie , Miejscowość: Nowe Iganie , Ulica: Karskiego , Numer posesji: 9 , Województwo: mazowieckie , Powiat: siedlecki , Gmina: Siedlce Strona www: Adres e-mail: kgw.noweiganie@gmail.com , Numer telefonu: 601092622	
2. Dane osoby upoważnionej do składania wyjaśnień dotyczących oferty (np. imię i nazwisko, numer telefonu, adres poczty elektronicznej)	osoba do kontaktu: Małgorzata Jarkowska numer telefonu: 601092622 adres e-mail: kgw.noweiganie@gmail.com

III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

1. Tytuł zadania publicznego	„Przestrzeń, która wzmacnia – siła relacji”			
2. Termin realizacji zadania publicznego ²⁾	Data rozpoczęcia	07.09.2026 r.	Data zakończenia	29.11.2026 r.

3. Syntetyczny opis zadania (wraz ze wskazaniem miejsca jego realizacji)

Projekt „Przestrzeń, która wzmacnia – siła relacji” realizowany przez Koło Gospodyń Wiejskich Nowe Iganiarki ma na celu przeciwdziałanie uzależnieniom i patologiom społecznym poprzez edukację, integrację międzypokoleniową oraz promocję zdrowego stylu życia. W ramach projektu zorganizowane zostaną warsztaty które w atrakcyjny sposób poruszą trudne, ale ważne tematy związane z uzależnieniami. Głównym celem inicjatywy jest zwiększenie świadomości społecznej na temat zagrożeń wynikających z uzależnień (alkohol, narkotyki, nowe technologie) oraz wskazanie zdrowych alternatyw dla nałogów. Poprzez profilaktykę uniwersalną, kreatywne warsztaty, integrację pokoleń i zajęcia z psychologiem, projekt pomoże budować silniejsze więzi społeczne, wzmacniać odporność psychiczną uczestników i zachęcać do świadomego wyboru zdrowego stylu życia.

KGW Nowe Iganiarki dostrzega poważny, choć często pomijany problem nadmiernego spożywania alkoholu przez kobiety. W społecznościach wiejskich temat uzależnień wśród kobiet bywa tabu, a osoby dotknięte problemem często nie wiedzą, gdzie szukać pomocy lub boją się mówić o swoich trudnościach. Tymczasem kobiety szybciej się uzależniają niż mężczyźni, a skutki ich nałogów bywają bardziej dotkliwe – zarówno dla nich samych, jak i ich rodzin.

Wiele kobiet sięga po alkohol w wyniku stresu, samotności, braku wsparcia lub problemów emocjonalnych. Społeczność często nie dostrzega tych problemów, a same kobiety obawiają się stygmatyzacji. Duży problem w dzisiejszych czasach stanowi również uzależnienie od narkotyków, czy też nowych technologii. Dlatego nie chcemy, aby temat uzależnień był przemilczany – chcemy otwarcie o nim rozmawiać i wspierać osoby, które mogą być zagrożone nałogiem. Z naszych obserwacji wynika, że ludzie niechętnie uczestniczą w typowych wykładach o profilaktyce uzależnień, ale chętnie angażują się w warsztaty o atrakcyjnej tematyce. Dlatego

wychodzimy z propozycją warsztatów, które w naturalny sposób połączą temat profilaktyki uzależnień w kreatywne zajęcia. Zaplanowane warsztaty mają na celu zwiększenie świadomości uczestników na temat zagrożeń związanych z uzależnieniami oraz pokazanie zdrowych alternatyw dla nałogów, stwarzających przestrzeń do swobodnej rozmowy i refleksji w naturalny sposób, bez presji i formalnego charakteru typowych zajęć profilaktycznych. Dzięki temu, dyskusja odbywa się w sposób organiczny, przy okazji wspólnego gotowania, warsztatów z autoprezentacji, pracy z gliną, czy zajęć florystycznych. To sprawia, że temat uzależnień przestaje być tabu i można o nim rozmawiać w swobodnej atmosferze. Aktywność manualna sprzyja przyswajaniu treści – uczestnicy są bardziej zaangażowani, ponieważ równocześnie uczą się nowych umiejętności i tworzą coś własnoręcznie. Budowanie relacji międzyludzkich – wspólne warsztaty pomagają przełamywać bariery, zintegrować grupę i stworzyć przestrzeń do dzielenia się osobistymi doświadczeniami. W ramach projektu planowana jest profilaktyka uniwersalna, obejmująca działania skierowane do całej społeczności lokalnej – niezależnie od poziomu ryzyka uzależnień. Dzięki temu możliwe jest budowanie świadomości oraz wspieranie zdrowych nawyków jeszcze zanim pojawi się realne zagrożenie nałogiem. Dodatkowo, podczas spotkań zaplanowano porady w trakcie przerw kawowych – konsultacje z psychologiem i terapeutą uzależnień, prowadzone w kameralnej, nieformalnej atmosferze. Takie indywidualne rozmowy mają na celu zachęcenie uczestników do dzielenia się swoimi wątpliwościami, zadawania pytań i uzyskania wsparcia bez konieczności udziału w oficjalnej terapii. Dla osób, które poczują potrzebę pogłębienia tematu lub zmierzania się z własnymi trudnościami, zostanie stworzona możliwość udziału w grupach terapeutycznych – jako kontynuacja działań projektowych lub w ramach współpracy z lokalnymi instytucjami pomocowymi. Dzięki temu projekt nie kończy się na jednorazowych warsztatach, lecz może realnie wpłynąć na dalsze decyzje uczestników i ich drogę do zdrowia.

Projekt ma szansę realnie wpłynąć na postawy mieszkańców gminy Siedlce – zarówno zapobiegając uzależnieniom, jak i pomagając osobom, które już zmagają się z tym problemem. Tworzymy społeczność, w której można mówić o trudnych sprawach i szukać pomocy bez wstydu. Projekt odpowiada na kluczowe problemy społeczne zdiagnozowane w „Strategii Rozwiązywania Problemów Społecznych dla Powiatu Siedleckiego na lata 2021-2031”. Dokument ten wskazuje na szereg wyzwań, z którymi borykają się mieszkańcy powiatu, w tym:

- Nadmierne spożywanie alkoholu, zwłaszcza wśród kobiet, które są bardziej podatne na uzależnienie i jego skutki zdrowotne oraz społeczne.
- Uzależnienia behawioralne, takie jak nadmierne korzystanie z internetu, telefonów czy hazardu online, prowadzące do problemów rodzinnych i izolacji społecznej.
- Wzrost zachorowań na depresję i inne zaburzenia psychiczne, które często wynikają z braku wsparcia społecznego, samotności i presji życiowej.
- Niewystarczająca profilaktyka zdrowotna oraz brak świadomości na temat wpływu diety, aktywności fizycznej i stylu życia na zdrowie.
- Niski poziom integracji międzypokoleniowej, co prowadzi do osłabienia więzi społecznych i marginalizacji niektórych grup, w tym seniorów i osób w kryzysie.

Projekt wpisuje się wprost w cele i kierunki określone w Strategii. Poprzez realizację zaplanowanych w projekcie działań, przyczynia się również do osiągnięcia celów wyznaczonych w „Gminnym Programie Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Przeciwdziałania Narkomanii”, odpowiadając na zdiagnozowane potrzeby społeczności lokalnej w zakresie profilaktyki uzależnień i promocji zdrowego stylu życia.

Projekt skierowany jest do co najmniej 50 mieszkańców gminy Siedlce, ze szczególnym uwzględnieniem seniorów, młodzieży i dorosłych. Jego głównym celem jest profilaktyka uzależnień poprzez edukację, kreatywne warsztaty i promocję zdrowego stylu życia. Miejscem realizacji projektu będzie Gmina Siedlce (świetlica wiejska w Nowych Iganiach) oraz miasto Siedlce. Projekt ma na celu:

- Zwiększenie świadomości społecznej na temat zagrożeń wynikających z uzależnień (alkohol, narkotyki, nowe technologie).
- Wskazanie zdrowych alternatyw dla nałogów poprzez aktywności, które redukują stres, poprawiają samopoczucie i wzmacniają więzi społeczne.
- Budowanie relacji międzypokoleniowych, umożliwiając seniorom i młodzieży wspólne zdobywanie wiedzy i rozwijanie umiejętności.

- Promowanie aktywnego spędzania czasu poprzez warsztaty cukiernicze i garncarskie, florystyczne, warsztaty z autoprezentacji, jako formy terapii i samorealizacji.

Projekt ma na celu pokazanie, że zdrowy styl życia może być ciekawą i wartościową alternatywą dla uzależnień, a wspólne działania mogą wzmacniać społeczność lokalną.

Projekt zakłada przeprowadzenie następujących form warsztatów:

1. „Zdrowie bez nałogów – Warsztaty Zdrowych Alternatyw” (2 spotkania, min 20 osób/grupa, 6 godz./warsztaty)

To kluczowy element projektu, którego głównym celem jest profilaktyka uzależnień poprzez budowanie świadomości i promowanie zdrowego stylu życia. Zajęcia te łączą praktyczne działania z zakresu zdrowego odżywiania z edukacją psychologiczną, tworząc bezpieczną przestrzeń do refleksji i rozmów o zagrożeniach wynikających z nałogów.

Podczas warsztatów uczestnicy:

- dowiedzą się, jak uzależnienia wpływają na ciało i psychikę,
- poznają mechanizmy uzależnień i czynniki ryzyka,
- nauczą się rozpoznawać sygnały ostrzegawcze, zarówno u siebie, jak i u bliskich,
- wezmą udział w sesjach z psychologiem, który w przystępny sposób omówi strategie radzenia sobie ze stresem, presją i emocjami,
- przygotują zdrowe wypieki, desery oraz napoje, które będą alternatywą dla używek i niezdrowych nawyków
- poznają wpływ diety – w tym spożycia cukru – na samopoczucie psychiczne, koncentrację i odporność.

Zajęcia prowadzone są w formie interaktywnej, z dużym naciskiem na dyskusję i wymianę doświadczeń, co sprzyja otwartości i wzmacnianiu relacji międzyludzkich. Praca w małych grupach oraz swobodna atmosfera sprzyjają przełamywaniu tabu wokół uzależnień – tematy trudne są tu poruszane naturalnie, przy okazji wspólnego działania, a nie w ramach sztywnego wykładu. Warsztaty te nie tylko zwiększają wiedzę uczestników, ale też wyposażają ich w konkretne narzędzia i nawyki, które mogą pomóc w codziennym życiu – zredukować stres, poprawiać zdrowie i wzmacniać odporność psychiczną. To forma profilaktyki, która działa łagodnie, ale skutecznie, odpowiadając na realne potrzeby lokalnej społeczności.

2. „Kształtujemy przyszłość – warsztaty profilaktyki i twórczości” (2 spotkania, min 20 osób/grupa, 4 godz./warsztaty)

Warsztaty to wyjątkowe połączenie działań edukacyjnych i artystycznych, które wspierają profilaktykę uzależnień w sposób nienachalny, kreatywny i angażujący. Zajęcia zostały zaprojektowane z myślą o osobach w różnym wieku i sytuacji życiowej – tak, by każdy mógł odnaleźć w nich coś dla siebie i poczuć się częścią wspólnoty. W ramach warsztatów uczestnicy:

- poznają mechanizmy uzależnień – zarówno tych od substancji (alkohol, narkotyki), jak i behawioralnych (internet, telefon, gry),
- dowiedzą się, jak stres i samotność wpływają na decyzje prowadzące do nałogów,
- wezmą udział w sesjach z psychologiem, który poprowadzi rozmowy na temat odporności psychicznej, relacji, emocji i siły wspólnoty,
- nauczą się rozpoznawać własne emocje i potrzeby oraz radzić sobie z presją i napięciem w sposób konstruktywny,
- zaangażują się w twórczą pracę z gliną – arteterapię, która pozwala wyrazić to, co trudne do wypowiedzenia słowami,
- poprzez działania manualne zbudują wewnętrzne poczucie sprawczości, spokoju i skupienia, co ma ogromne znaczenie w profilaktyce zachowań ryzykownych.

Warsztaty mają na celu wzmacnianie psychiki uczestników, rozwijanie umiejętności społecznych oraz budowanie relacji międzypokoleniowych, ponieważ wspólna twórczość zbliża ludzi, pomaga przełamać bariery i daje poczucie przynależności. „Kształtujemy przyszłość” to nie tylko nazwa – to realne działanie na rzecz zmiany: zmiany sposobu myślenia, reagowania i życia. Dzięki połączeniu wiedzy psychologicznej i pracy artystycznej, warsztaty stają się przestrzenią refleksji, rozmowy i rozwoju, wspierając lokalną społeczność w trosce o zdrowie psychiczne i odporność na nałogi.



3. „Zakwitaj na nowo” – warsztaty (1 spotkanie, min 20 osób, 4 godz./warsztaty)

Warsztaty stanowią połączenie działań artystycznych z elementami wsparcia psychologicznego. Ich głównym celem – zgodnie z ideą projektu – jest profilaktyka uzależnień poprzez budowanie odporności psychicznej, rozwój osobisty oraz integrację uczestników w bezpiecznej i wspierającej przestrzeni. Podczas warsztatów uczestnicy będą tworzyć kompozycje kwiatowe, ucząc się podstaw florystyki oraz rozwijając swoją kreatywność i uważność. Praca z roślinami ma działanie terapeutyczne – uspokaja, redukuje stres i pomaga w koncentracji na „tu i teraz”. Zajęcia staną się pretekstem do naturalnych rozmów o emocjach, radzeniu sobie ze stresem, samotnością czy presją codziennego życia, które często stanowią podłoże uzależnień. Warsztaty będą prowadzone równoległe z zajęciami z psychologiem, który – w nieformalnej, przyjaznej atmosferze – wesprze uczestników w refleksji nad własnymi potrzebami, emocjami i relacjami. Połączenie florystyki z psychologią pozwala na łagodne i organiczne podejście do trudnych tematów, takich jak zagrożenie nałogami czy problemy emocjonalne. To również doskonała okazja do międzypokoleniowej integracji, dzielenia się doświadczeniami i budowania wzajemnego wsparcia w lokalnej społeczności. Zajęcia mają charakter profilaktyki uniwersalnej – skierowane są do wszystkich, niezależnie od wieku czy poziomu ryzyka, i tworzą przestrzeń do wzmacniania zasobów wewnętrznych każdego uczestnika.

4. „Moc w słowach, siła w sobie” – warsztaty (1 spotkanie, min 20 osób, 4 godz./warsztaty)

W ramach projektu zaplanowano również warsztaty, które – zgodnie z ideą profilaktyki uniwersalnej – mają wspierać uczestników w budowaniu pewności siebie, asertywności i pozytywnego obrazu własnej osoby. Zajęcia te będą połączone z elementami pracy psychologicznej, co pozwoli nie tylko na rozwój umiejętności komunikacyjnych, ale również na pogłębienie świadomości własnych emocji, potrzeb i granic. Warsztaty te mają na celu pokazanie, jak sposób, w jaki się prezentujemy i komunikujemy, wpływa na nasze relacje, samopoczucie i odporność psychiczną. Brak pewności siebie, trudności w wyrażaniu emocji czy obawa przed oceną mogą prowadzić do izolacji społecznej i sięgania po destrukcyjne formy radzenia sobie ze stresem – w tym uzależnienia. Dlatego te zajęcia stanowią ważny element profilaktyki zachowań ryzykownych. Uczestnicy nauczą się:

- jak świadomie budować swój wizerunek,
- jak mówić o sobie z szacunkiem i bez lęku,
- jak radzić sobie z tremą i negatywnymi emocjami,
- jak stawiać granice i komunikować swoje potrzeby.

Zajęcia będą prowadzone w kameralnej atmosferze przez specjalistów – psychologa i trenera komunikacji – którzy zadbają o komfort uczestników i stworzą przestrzeń do otwartej rozmowy. Warsztaty będą także okazją do wymiany doświadczeń, wzmacniania samooceny oraz rozwoju osobistego, co wspiera budowanie zdrowych relacji i zapobiega sięganiu po nałogi jako mechanizm ucieczki. To kolejny element projektu, który nie tylko edukuje, ale także realnie wzmacnia uczestników w ich codziennym życiu – dając narzędzia do lepszego radzenia sobie z trudnościami i wyboru zdrowej drogi.

Przed planowanymi aktywnościami, będą konsultowane wymogi zapewnienia dostępności, aby w razie konieczności zastosować racjonalne usprawnienia. Projektodawca dołoży wszelkich starań aby przestrzegać wytycznych wynikających z ustawy z dnia 19 lipca 2019 r. o zapewnieniu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami, w tym żeby spełnić je w minimalnym zakresie określonym w punkcie 6 załącznika do uchwały niniejszego konkursu.

Organizator dołoży starań aby podczas warsztatów w ramach projektu została zapewniona:

- dostępność architektoniczna (obiekty wolne od barier poziomych i pionowych);
- dostępność informacyjno - komunikacyjna (relacja na profilu społecznościowym KGW tekstowa i fotograficzna, o odpowiedniej czcionce, kolorze i kolorze tła tak by nie utrudniały odbioru osobom o specjalnych potrzebach)
- dostępność cyfrowa
- dostępność alternatywna (organizatorzy dołożą starań aby w sytuacjach kiedy nie będą mogli ze względu technicznego lub prawnego spełnić wymogów dot. dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami, zapewnią im dostęp alternatywny, np. wyznaczenie Wolontariuszy, którzy będą odpowiedzialni za asystę osobom ze szczególnymi potrzebami).

¹⁾ Rodzaj zadania zawiera się w zakresie zadań określonych w art. 4 ustawy z dnia 24 kwietnia 2003 r. o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie (Dz. U. z 2018 r. poz. 450, z późn. zm.).

²⁾ Termin realizacji zadania nie może być dłuższy niż 90 dni.

Handwritten signature

4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego		
Nazwa rezultatu	Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)	Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika
„Zdrowie bez nałogów – Warsztaty Zdrowych Alternatyw”	50 osób	Lista obecności, dokumentacja zdjęciowa
„Zakwitaj na nowo – warsztaty kwiatowe”	25 osób	Lista obecności, dokumentacja zdjęciowa
„Moc w słowach, siła w sobie” – warsztaty	25 osób	Lista obecności, dokumentacja zdjęciowa
„Kształtujemy Przyszłość – warsztaty profilaktyki i twórczości”	50 osób	Lista obecności, dokumentacja zdjęciowa

5. Krótka charakterystyka Oferenta, jego doświadczenia w realizacji działań planowanych w ofercie oraz zasobów, które będą wykorzystane w realizacji zadania

Koło Gospodyń Wiejskich powstało 9.05.2023r., jest inicjatorem wielu inicjatyw. KGW Nowe Iganianki zorganizowało takie wydarzenia / projekty jak m.in. Mikołajki, Bal Karnawałowy z seniorami, Dzień Kobiet, warsztaty robienia wianków (bożonarodzeniowe, wielkanocne, letnie), wspólne smażenie faworków, wspólne wyjście do teatru, senior w ogrodzi, Impreza plenerowa i urodziny KGW, sprzątanie Igań, warsztaty z robienia bibułowych kwiatków, konkurs Bitwa regionów, Danie wspólnych chwil dla seniorów 7 spotkań z Fundacją Biedronki, wycieczka do Kazimierza, wspólne ćwiczenia-joga, Piknik diecezjalny na placu Kurii, Dożynki gminne w Ujrzanowie, Ścigańskie zawody rowerowe dla dzieci zorganizowane w partnerstwie z Triathlon Siedlce Club, warsztaty dla seniorów „Dbam o siebie”, Dzień ziemniaka, zbiórka darów dla powodzian, wspólne lepienie pierogów dla powodzian, warsztaty dla rodziców „Rodzina na topie”, wyjście na mecz Pogoni Siedlce, kurs Plecak ewakuacyjny, Dzień Niepodległości w Gminie Siedlce KGW Nowe Iganianki współpracuje z innymi stowarzyszeniami jak: Stowarzyszenie Nasze Iganie, Klub Seniora, KGW w Prusznynie, KGW w Starym Opolu i Nowym Opolu, Gminne Centrum Kultury w Siedlcach z/s w Ostrówku, z szkołami, przedszkolami, lokalnymi przedsiębiorcami. KGW Nowe Iganianki posiada odpowiednie zaplecze organizacyjne oraz doświadczenie w zarządzaniu wydarzeniami, co daje gwarancję rzetelnej realizacji planowanego zadania.

Anna Nowicka

Martyna Jankowska

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1.	„Zdrowie bez nałogów – Warsztaty Zdrowych Alternatyw”	2500	2500	
2.	„Zdrowie bez nałogów – Warsztaty Zdrowych Alternatyw”	2500	2500	
3	„Kształtujemy Przyszłość – warsztaty profilaktyki i twórczości”	2500	2500	
4	„Kształtujemy Przyszłość – warsztaty profilaktyki i twórczości”	2500	2500	
5	„Zakwitaj na nowo” – warsztaty	2500		2500
6	„Moc w słowach, siła w sobie” – warsztaty	2500		2500
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		15 000	10 000	5 000

V. Oświadczenia

Oświadczam(-my), że:

- 1) proponowane zadanie publiczne będzie realizowane wyłącznie w zakresie działalności pożytku publicznego oferenta(-tów);
- 2) pobieranie świadczeń pieniężnych będzie się odbywać wyłącznie w ramach prowadzonej odpłatnej działalności pożytku publicznego;
- 3) oferent* / oferenci* składający niniejszą ofertę nie zalega(-ją)* / zalega(-ją)* z opłacaniem należności z tytułu zobowiązań podatkowych;
- 4) oferent* / oferenci* składający niniejszą ofertę nie zalega(-ją)* / zalega(-ją)* z opłacaniem należności z tytułu składek na ubezpieczenia społeczne;
- 5) dane zawarte w części II niniejszej oferty są zgodne z Krajowym Rejestrem Sądowym* / inną właściwą ewidencją*;
- 6) wszystkie informacje podane w ofercie oraz załącznikach są zgodne z aktualnym stanem prawnym i faktycznym;
- 7) w zakresie związanym ze składaniem ofert, w tym z gromadzeniem, przetwarzaniem i przekazywaniem danych osobowych, a także wprowadzaniem ich do systemów informatycznych, osoby, których dotyczą te dane, złożyły stosowne oświadczenia zgodnie z..... przepisami o ochronie danych osobowych.

Małgorzata Jankowska
Anna Nowicka

(podpis osoby upoważnionej lub podpisy osób upoważnionych do składania oświadczeń woli w imieniu oferentów)

Data *11.05.2026*

